

kijelenthetjük, hogy a magyar tüzer-ség nagyobb űrméretű lövegekkel rendelkezett, s jobban lőtt, mint a horvát. Ennek hatására a bán elrendelte a visszavonulást. Beszédes tény, hogy a bán Hartlieb-hadosztálya csak a csata után érkezett a helyszínre. A veszteségek is a horvát oldalra billentek: Jelačić mintegy száz főt, Móga hét halottat veszített és 37 katonája sebesült meg. A csata tehát dicső magyar győzelemmel zárult. A fentiek ismeretében már kijelenthetjük, hogy a bán nem mert mindent eldöntő csatára vállalkozni. Három nap fegyverszünetet kötött Mógával, majd Győr irányába vonult. A seregéből lemorzsolódott, de még mindig sarat álló Roth és Philippovich tábornokok 1848. október 7-én Ozoránál adták be végleg a derekukat az öt körülvevő magyar erők előtt. A Jelačić seregei ellen vívott harcok idején vált ismertté az egykori császári főhadnagyból a nemzetőrség őrnagyává lett Görgey Artúr neve, aki az idén éppen 200 éve látta meg a napvilágot. A pákozdi győzelemnek nemcsak katonai, hanem politikai jelentősége is volt. Nem rengetett meg birodalmakat, a háború végső kimeneteléről sem döntött, de a szabadságharc ügye függött tőle.

„...Pákozdi a nemzeti haderő győzelme volt, amely sok nehézség közepette szerveződött, de amely a tizenkettedik órában megjelent a harcmezőn, és ott bátran megállta a helyét. A pákozdi győzelem a diadalmas honvédsereg első próbája volt, azé a hadseregé, amelyet 1849 tavaszán egész Európa csodált, amelyet csak két nagyhatalom együttes ereje tudott térdre kényszeríteni. Pákozdi ezért fogalom, ezért tartozik a magyar történelem emlékezetes csatái közé.”



HAJDUNÉ LÁSZLÓ ZITA

## AZ ATLÉTIKAI UGRÁSOK AZ ALSÓ TAGOZATOS ISKOLAI TESTNEVELÉSBEN (I. RÉSZ)

### AZ ATLÉTIKAI UGRÁSOK JELLEMZÉSE ÉS SZEREPÜK AZ ISKOLAI TESTNEVELÉS ALSÓ TAGOZATÁN

A különböző el-felugrások az ember természetes, a mindennapi életben is gyakran előforduló mozgásai közé tartoznak. Az atlétikai ugrások ügyességi versenyszámok, és látványos végrehajtásuknak köszönhetően az atlétika kedvelt versenyszámjai közé tartoznak. Az iskolai testnevelésnek szerves részei, valamint a különböző sportágaknak képességfejlesztő, kiegészítő mozgásanyaga.

Az iskolai testnevelésben az ugrások elsődleges szerepe:

- az előkészítő és a rávezető gyakorlatok elősegítik a szervezet sokoldalú fejlesztését;
- az ugrásokhoz szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével alakítsuk ki az egy lábról végzett el-felugrásokat;
- az alsó tagozatos testnevelés oktatása során biztosítsuk a különböző játékos versengésekkel az ugrás adta sikerélményt;
- ismertessük meg az alsó tagozatos iskolai testnevelésben az atlétika tárgykörébe tartozó különböző ugró-szökdelő gyakorlatokat, majd ezekre módszeresen építve a távol-, magasugrás alapttechnikáinak (lépő távolugrás, átlépő magasugrás) kialakítását.

Az atlétika alapmozgásai közül a testnevelési játékok egyik fő mozgásanyagát az ugrások képezik. Az ugrással, szökdeléssel összekötött játékok az ugrókészség fejlesztését segítik elő. A játékos feladatok – elsősorban a sor- és váltóversenyeknél – akadályok beiktatásával fejlesztik a tanulók ruganyosságát, és észrevétlenül megtanítják a tanulókat futás közben az

akadályok, a magasságok leküzdésére. Ezek a játékok a távol- és magasugrás alapjainak elsajátítására adnak lehetőséget. Például: labda, zsámoly, pad, karika, kijelölt terület stb. akadályok szökdeléssel, átugrással, sor- és váltóversenyek, ahol a tanulók az ugrókészség fejlesztése során életkoruknak megfelelő magasságot ugor-  
nak át.

### AZ ATLÉTIKAI UGRÓSZÁMOK FELOSZTÁSA, CSOPORTOSÍTÁSA

Az atlétikai ugrások a következő két nagy csoportot alkotják:

1. helyből, páros lábról végzett ugrások (ezek ma már nem tartoznak az atlétika hivatalos versenyszámjai közé, jelenleg a felkészítés eszközeként szerepelnek):

- helyből távolugrás,
- helyből hármásugrás,
- helyből ötösugrás,
- helyből magasugrás.

2. lendületszerzésből, egy lábról végrehajtott ugrások:

- távolugrás,
- magasugrás,
- hármásugrás,
- rúdugrás.

Az iskolai testnevelés alsó tagozatán a lépő távolugrás és az átlépő magasugrás jelenik meg a tantervi anyagban.

### AZ ATLÉTIKAI UGRÁSOK FŐ MOZZANATAI

Az atlétikai ugrások célja, hogy minél távolabbra jusson el az ugró az elugrás helyétől, illetve a minél magasabba helyezett lécz felett sikeresen átjusson. E cél megvalósításához



azonban ismernünk kell az alábbiakban felsorolásra kerülő fő mozzanatok:

- a nekifutás vagy lendületszerzés szakaszát;
- az el- felugrás szakaszát;
- a légmunka szakaszát;
- a talajfogás vagy talajra érkezés szakaszát.

### AZ ATLÉTIKAI UGRÁSOK OKTATÁSÁNAK ELŐFELTÉTELE

Az ugrások oktatása során az általános iskola alsó tagozatától kezdve egészen a versenysportig lényegében azonos motoros képességek fejlesztése szükséges:

- a motoros képességek fejlesztésénél az életkori sajátosságokat kell figyelembe venni;
- az alaptechnika oktatásánál ügyeljünk arra, hogy tanulóink a megfelelő képességekkel rendelkezzenek;
- az oktatás folyamán a gyakorlatok kiválasztásánál elsődleges szempont a gyakorlatok egymásra épülésének elve és az ennek megfelelően alkalmazható módszer megválasztása.

Az atlétikai ugrások végrehajtásához szükséges képességek és egyéb tényezők:

- futógyorsaság és gyorsulási képesség;
- mozdulatgyorsaság,
- maximális és gyors erő;
- ügyesség mint mozgáskoordinációs képesség;

- lazaság, hajlékonyság;
- motiváció és egyéb akarati tényezők.

### AZ ATLÉTIKAI UGRÁSOK OKTATÁSA

Ahhoz, hogy az iskolai tantervben előírt atlétikai ugrások mozgásanyagának elsajátítását sikeresen tudjuk oktatni, előkészítő munkára van szükség. Az általános iskola alsó tagozatán az eszköz nélküli gyakorlatok alkalmazását ajánljuk, saját testsúllyal történő mozgásokat: kúszást, mászást, társ hordását, cipelését stb.

Az atlétikai ugrások előkészítő gyakorlatai egyrészt a szervezet általános és sokoldalú fejlesztését biztosítják, másrészt az izom- és ízületrendszer erősítésén és lazításán a test hajlékonyságának növelésével az el-, felugrások alapformáihoz szükséges mozgáskészségek kialakulását készíthetjük elő a kisiskoláskorban. Különös figyelmet kell fordítani a törzs izomzatának (has-, hátizmok) és a csípőtájéki izmok megfelelő mértékű erősítésére; az ugrások előkészítő gyakorlatait a gimnasztika mozgásanyagából választhatjuk ki, elősegítve ezzel a törzsizomzatának erősítését és az ízületi mozgékonyág hatáskörének növelését.

Az ugróerő növelését előkészítő szökdelő gyakorlatok:

- páros lábon, majd egy lábon végrehajtott szökdelések helyben és haladással

(az általános iskola alsó tagozatán az alapgyakorlatok közé tartozik);

- az előző gyakorlatok, de akadályokon (padon, zsámolyokon) keresztül;
- indiánszökdelés;
- váltott lábbal végrehajtott szökdelés, könnyített feltételek mellett.

A rávezető gyakorlatok összeállításánál az alábbi szempontokat kell figyelembe venni:

- mindig a tanulók előképzettségére épüljön;
- a testnevelő tanár ismerjen sok rávezető gyakorlatot, és rendelkezzen olyan szaktudással, amely során ki tudja választani az adott körülmények között az ugrás leglényegesebb vagy legnehezebben végrehajtható szakaszát;
- a testnevelő tanárnak tudnia kell az adott csoportnál vagy tanulóknál, mely gyakorlatok segítségével lehet eredményes a mozgáshiba kijavítása.

Az ugrások jellegzetes rávezető gyakorlatai:

- helyben, majd járás közben lábujjhegyre emelkedéssel térdlendítés a vízszintes felé, ügyelve a magas súlyponti helyzet kialakítására (karok a futómozgás karmunkájával megegyezően mozognak);
- indiánszökdelés erőteljes karlendítéssel, futómozgás karmunkájával megegyezően;
- lassú futás közben felugrás a bal, majd a jobb lábról, leérkezés a lendítő lábra;

- lassú futás közben felugrás egy lábról és egy felfüggesztett tárgy megérintése;
- lassú futás közben kézzel (vállal, fejjel) a magasra felfüggesztett tárgy megérintése.

Az elsődleges cél ebben az esetben a tanuló képességfejlesztése, például: az indiánszökdelés változatai.

### AZ ATLÉTIKAI UGRÁSOK KÉNYSZERÍTŐ HELYZETEI, FELADATAI ÉS SEGÍTSÉGADÁS

A kényszerítő helyzeteket és a feladatokat, valamint a segítségadást az atlétikai ugrásoknál egyrészt az ugrás lényegének megértésére és előkészítésének szempontjából, másrészt a hibajavításnál a kedvező helyzet kialakításakor alkalmazzuk.

A kényszerítő helyzetek és a feladatok alkalmazása során az adott részmozdulat helyes technikai végrehajtását kényszerítjük ki, például: az el-, felugrás végrehajtása felfüggesztett tárgy kézzel történő megérintésekor törekedni kell a boka-, térd- és csípőízületből történő teljes kinyúlásra, a meredek felugrásra.

A segítségadás az atlétikai ugrásoknál közvetetten módon történik, például: a távolugrásnál a nekifutás ritmusának kialakítása jelzéssel, tapssal.

Az alsó tagozatos iskolai testnevelésben az előkészítő, a rávezető gyakorlatok és a kényszerítő helyzetek alkalmazása minden esetben módosul a tanulók előképzettségi szintjétől függően.

### AZ UGRÓLÁB KIVÁLASZTÁSA

A tanulók a biológiai érésük során nap mint nap végeznek ugró-szökdelő gyakorlatokat, és az el-, felugrások alkalmával vélhetően egyenlő arányban történik a bal, illetve jobb lábról az ugrás. A kisiskoláskorban a mozgástanulás kezdetén fontos a többszöri megfigyelés, hogy a testnevelő tanár minden tanulónál tudatosítsa, melyik lába legyen az elugró láb.

Az ugróláb kiválasztásának speciális gyakorlatai:

- lassú futás közben jelre történő felugrások egy lábról, érkezés páros lábra, majd futás tovább az eddigi haladás irányába – ne határozzuk meg a tanulóknak, hogy melyik lábról hajtsák végre a felugrást; hagyjuk, hogy a tanulók válasszák ki az ugrólábat, általában arról fognak el-, felugrani, amelyekkel a gyakorlatot egyszerűbben, természetesebben, könnyebben tudják végrehajtani;
- ua., mint az előző gyakorlat, de a jelre történő felugrás után a levegőben

negyed-, fél- és egész fordulattal futás tovább, az eddigi haladási iránynak ellentétesen;

- a tanulók a magasugró léccel szemben álljanak fel merőlegesen, majd pár lépés nekifutás után egy lábról párosra történő érkezéssel igyekezzenek az alacsony magasságra (40-50 cm) feltett lécet átugrani.

### AZ UGRÁSOK OKTATÁSÁNAK MÓDSZERTANI SZEMPONTJAI AZ ISKOLAI TESTNEVELÉS ALSÓ TAGOZATÁN

Az ugrások oktatása során alkalmazhatók mindazok az ismeretközlési módszerek, amelyek a sportpedagógiai tanulmányokból ismertek. Az iskolai testnevelés alsó tagozatán a kisiskoláskorban a mozgástanulás kezdetén az utánzás szerepe fontos az első ugrások kialakításában. Fontos a:

a) *magyarázat*: az előkészítő és rávezető gyakorlatok megfelelő szintű alkalmazása után, a szükséges szóbeli magyarázat, valamint a bemutatás után a teljes mozgássor végrehajtása.

b) *bemutatás*: bemutatás előtt hívjuk a fel a tanulók figyelmét, hogy melyik lesz az ugrólábuk; bemutatáskor az elsajátítandó technikának megfelelő mozgást mutassuk be, szem előtt tartva a tanulók előképzettségi szintjét.

A bemutatás mint ismeretközlés a kisiskoláskorban nagy jelentőséggel bír, a későbbiekben az ismeretátadás céljának megfelelően szükséges az ismeretközlési módszereket változtatni, alkalmazni.

Az atlétikai ugrások oktatása szempontjából az „egész-rész-egész” módszer alkalmazását tartjuk a legmegfelelőbbnek.

Az iskolai testnevelés alsó tagozatán az ugrások oktatásának kezdeti szakaszában a koncentrikus (körben bővülő) és a lineáris (egyfolytában haladó) oktatási folyamat, valamint a globális (teljes egész) és a parciális (részekre bontott) oktatási módszer egyaránt alkalmazható. Például az átlépő magasugrás oktatásánál a koncentrikus oktatás a célszerű: kezdetben az első feladat, hogy a tanulók az ugróláb kiválasztását követően, néhány lépés nekifutás után egy lábról felugorva átjussanak az adott magasságon. A lécvétel technikája, a helyes és eredményes kivitelezése még háttérbe szorul. A tanulók ismereteinek koncentrikus bővítése során egyre tökéletesebbé lehet tenni a magasugrás átlépő technikáját, például könnyített,

alacsony magasságon történő ugrások esetén vagy a lépő távolugrás technikája során az oktatásnál nehezített meghatározott helyről történő elugrások (60 cm-es elugró sáv) végrehajtásakor. Az iskolai testnevelés oktatási módszerei közül a kezdőknél, az alsó tagozaton, feltétlenül a globális módszer alkalmazása a legcélszerűbb.

### AZ UGRÁSOK GYAKORI MOZGÁSHIBÁI ÉS JAVÍTÁSA

Az iskolai testnevelésben az ugrások során előforduló mozgáshibák elemzése előtt szót kell említeni arról, hogy a testnevelő tanár *honnan?* és *mit figyeljen?* a mozgás végrehajtása során, ezért célszerű, ha az ugrás helyétől 5–10 m távolságra helyezkedik el. A sikeres mozgáshibák javítására a testnevelő tanár több síkból (oldalról, szemből, hátulról) figyelje meg a tanulók mozgását. Gyakran előforduló hibák:

- a nekifutás alacsony súlypontnyi helyzetben történik;
- a nekifutás során megtörik a lendület az el-, felugrás során;
- elmarad a teljes kinyúlás a boka-, csípő-, térdízületben az el-, felugrás pillanatában;
- a törzs helyzete túlzottan előre, illetve hátra dől a nekifutás és az el-, felugrás szakaszaiban;
- az el-, felugrás nem a nekifutás síkjában történik, a törzsnek felesleges kitérése van.

Az általános iskola alsó tagozatán olyan gyakorlatot kell végeztetni a tanulókkal, amelyek az adott hibát a legkönnyebben és a legeredményesebben szünteti meg. A hiba felismerése önmagában nem elég, elsősorban a hiba okát kell megfigyelni és az előidéző okot/okokat kell megszüntetni a hibajavítás során. A testnevelő tanári munka folyamán kiemelkedően fontos feladat a hiba okának megszüntetése, mert ebben az életkori szakaszban, ha a mozgássor beidegződése helytelenül történik a tanulók mozgásos cselekvésében, akkor a hiba kijavítása nagy energia-ráfordítással, kényszerítő helyzetek alkalmazásával történhet meg, amely hosszú időbeli folyamatot von maga után azért, hogy a helyes technikai végrehajtást elsajátítsák a tanulók.

### FELHASZNÁLT IRODALOM:

- Hajduné László Zita (2014): *Az atlétika mozgásanyagának oktatása kisiskoláskorban. Szakmódszertani kézikönyv 6-10 éves gyermekek képzéséhez*. Virágmandula Kft., Pécs.